



**B** Benjaminak

**A** Alebinak

**G** Gizonezkoak

**E** Emakumezkoak

# Balonmano

## ADAPTACIONES NORMATIVAS

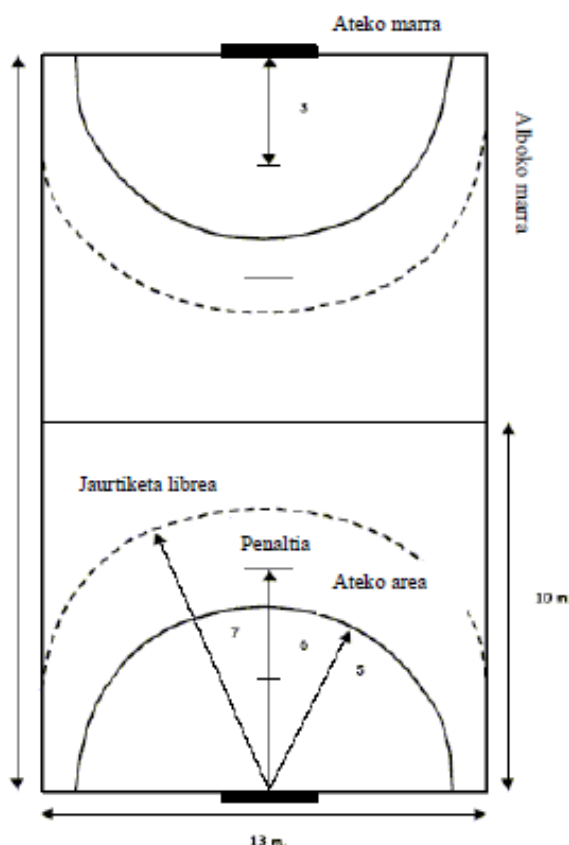
### 1. DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO Y DE LAS PORTERÍAS.

#### 1.1. Forma y dimensiones del campo de juego.

El campo de juego es un rectángulo de 20 m de largo y 13 m de ancho.

##### a) Señalización básica.

- La línea de golpe franco está a 7 metros de la portería.
- El punto de penalti está a 6 metros de la portería.
- La línea de área de portería está a 5 metros de la portería.





**B Benjaminak**

**A Alebinak**

**G Gizonezkoak**

**E Emakumezkoak**

## 1.2. Formas y dimensiones de las porterías.

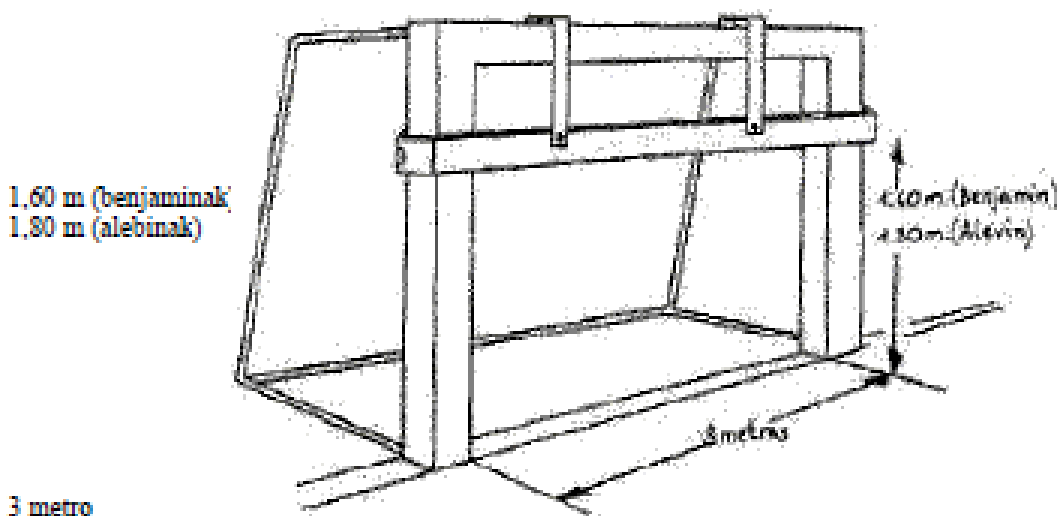
### a) Categoría benjamín:

Las medidas interiores son de 3 m de ancho y 1,60 m de alto.

### b) Categoría alevín:

Las medidas interiores son de 3m de ancho y 1,80 m de alto.

Es importante poner una red entre los dos travesaños para evitar goles fantasmas Si el balón impacta por encima del travesaño reglamentario, se saca de portería



## 2. COMPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS. ROTACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE JUGADORES/AS.

### 2.1. Composición de los equipos.

#### a) Jugadores/as en acta.

Un equipo se compone de un mínimo de 6 jugadores/as que deben inscribirse en el acta del partido.



## **B Benjaminak**

## **A Alebinak**

## **G Gizonezkoak**

## **E Emakumezkoak**

### **b) Jugadores/as en el terreno de juego.**

En el terreno de juego, y al mismo tiempo, debe haber un máximo de 5 jugadores/as (4 jugadores/as de campo y un/a portero/a).

### **2.2. Rotación y sustitución de jugadores/as.**

**a)** Todos/as los/as jugadores/as inscritos/as en el acta deben jugar como mínimo durante un período completo, dentro de los tres primeros períodos.

**b)** Salvo lesión o accidente, no se pueden efectuar cambios durante los tres primeros períodos.

**c)** En el cuarto período la composición de los equipos y las sustituciones a lo largo de éste se designan a criterio del entrenador/a, siempre que los/as jugadores/as hayan cumplido el apartado a).

**d)** Es obligatorio que en cada periodo juegue un/a portero/a diferente

NOTA: Antes del comienzo de cada encuentro, los equipos deberán notificar al árbitro, los/a jugadores/a participantes en cada periodo, y comprobar que en la zona de cambios o banquillos están única y exclusivamente aquellas personas inscritas en el acta (tanto jugadores/as, como oficiales y entrenadores/as).

### **3. DURACIÓN DE LOS ENCUENTROS.**

- La duración del partido es de dos tiempos que a su vez se subdividen en 2 períodos de 10 minutos de juego, con dos minutos de descanso entre ellos y 6 minutos entre primer y segundo tiempo.

### **4. MATERIAL.**

#### **a) Balón**

- Categoría benjamín:

La circunferencia del balón debe medir entre 44 y 46 centímetros. (talla 00).



## **B Benjaminak**

## **A Alebinak**

## **G Gizonezkoak**

## **E Emakumezkoak**

- Categoría alevín:

La circunferencia del balón debe medir 48 y 50 centímetros (talla 0). Su peso no debe exceder los 290 gr.

### **5. REGLAS TÉCNICAS.**

#### **5.1. Área de portería.**

Sólo el/la portero/a puede estar en el área de portería y, por tanto, todo/a jugador/a de campo que, con cualquier parte de su cuerpo, toque el área de portería, incluida la línea de área de portería, se considera que ha penetrado en ella y debe ser sancionado por ello.

#### **5.2. Cómo puede jugarse el balón.**

Se permite:

**a)** Lanzar, golpear, empujar, golpear con el puño, parar o coger el balón con ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.

**b)** Tener el balón durante 3 segundos como máximo, tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo.

**c)** Dar 3 pasos como máximo, con el balón en las manos. Se considera pasos:

- Cuando un/a jugador/a, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo o levanta o desplaza un pie.
- Cuando un/a jugador/a, con un pie en el suelo, recepciona el balón y toca a continuación el suelo con el otro pie.
- Cuando un/a jugador/a en suspensión toca el suelo con un solo pie y vuelve a saltar sobre el mismo pie, o toca el suelo con el otro pie.
- Cuando un/a jugador/a en suspensión toca el suelo con los dos pies al mismo tiempo y levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo o desplaza un pie.

#### **5.3. Comportamiento con el contrario.**

Se permite:

**a)** Utilizar los brazos y las manos para apoderarse del balón.

**b)** Quitar el balón al contrario con la mano abierta y desde cualquier lado.



## **B Benjaminak**

## **A Alebinak**

## **G Gizonezkoak**

## **E Emakumezkoak**

**c)** Bloquear el camino al contrario con el tronco, aunque no esté en posesión del balón.

### **5.4. Saque de banda.**

El/la jugador/a que ejecuta el saque de banda debe mantener un pie encima de la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano.

### **5.5. Saque de portería.**

El saque de portería debe ejecutarse sin toque de silbato y desde el área de portería.

### **5.6. Poner el balón en juego después de falta.**

Después de falta el se pone el balón en juego sin toque de silbato y, principalmente, desde el lugar en que se cometió la falta.

Si este lugar está situado entre las líneas de área de portería y de golpe franco, el golpe franco concedido al equipo atacante se ejecuta desde la línea de golpe franco, desde el lugar más próximo al punto donde se cometió la falta, y los/as jugadores/as atacantes no pueden estar dentro de la zona entre líneas en el momento del saque.

### **5.7. Lanzamiento de 6 metros.**

El lanzamiento de 6 m tiene que ser efectuado directamente hacia la portería y dentro de los 3 segundos siguientes al toque de silbato del árbitro.

Cuando se ejecuta, únicamente el/la lanzador/a puede permanecer entre las líneas de área de portería y de golpe franco. Dicho deportista no debe tocar ni franquear la línea de 6 m antes de que el balón haya salido de su mano.

Después de un lanzamiento de 6 m el balón solo puede jugarse de nuevo después de que haya tocado al portero/a o a la portería.

### **5.8. Saques.**

Cuando se ejecuta el saque de centro, de banda, un golpe franco o un lanzamiento de 6 m, uno de los pies del lanzador/a debe tocar



**B Benjaminak**

**A Alebinak**

**G Gizonezkoak**

**E Emakumezkoak**

constantemente el suelo y el otro puede levantarlo y volverlo a colocar en el suelo varias veces.

Se puede conseguir un gol válido por medio de tiro directo de cualquier saque o lanzamiento.

### **5.9. Tipos de defensa.**

No está permitido realizar defensas mixtas, es decir, defender a un solo jugador, ni tampoco realizar defensas cerradas. Los únicos sistemas de defensa permitidos son la defensa individual y la defensa abierta (2:2).

### **5.10. Juego pasivo.**

En la categorías benjamín y alevín no se tendrá en cuenta esta norma.

### **5.11. Uso de adhesivos.**

Está totalmente prohibido el uso de cualquier producto que facilite la adaptación al balón.

### **5.12. Resultado final del encuentro.**

El **valor de cada gol** es igual a uno. Dos tiempos se considera como un partido, y se decide en función del número de goles marcados por cada equipo. Al vencedor de cada partido se le adjudica un punto. Si los dos equipos empatan a goles, el valor de dicho partido será 0. De este modo, el resultado final del partido tan sólo puede ser de 0-0, 1-0, 0-1, 1-1, 0-2 o 2-0, sin importar en ningún caso el número de goles a favor o en contra que se hayan marcado en el total del partido.